

Weihnachtlicher

Lebkuchen mit
Cashew-Vanille Frosting

— MillionFriends —



stay mindful
Lea-Martine Lotz

Lebkuchen mit Cashew-VanilleFrosting

Ingredients

- 140 g Hafermehl / Mehl deiner Wahl
60 g Reismehl / Mehl deiner Wahl
- 2 TL Lebkuchengewürz
2 TL Backkakao
- 10 g Backpulver
1/4 TL Natron
- 1/3 TL Salz
80 g Apfelmus
- 200 ml Hafermilch
6 EL Ahornsirup
- 1 EL Apfelessig
80 ml Kokosöl

Für das Cashew Frosting

- 200 g Cashews
über Nacht eingeweicht
- 50 ml Hafermilch
4-5 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanille gemahlen
Abrieb einer Zitrone



Anleitung

- Weiche zuerst die Cashews über Nacht in Wasser ein
- Stelle deinen Ofen auf 175 Grad Umluft ein und wähle eine Kuchenform
Hier verwendet: 22 cm
- Die Pflanzenmilch zusammen mit Apfelessig in ein Gefäß füllen und mindestens 10 Minuten stehen lassen – hier entsteht vegane Buttermilch
- Die Chia Samen in ein weiteres Gefäß füllen, 6 EL Wasser dazu geben und aufquellen lassen.
- Mische nun alle trocknen Zutaten zusammen und gebe danach alle feuchten Zutaten hinzu und vermenge den Teig mit einem Schneebesen.

Anmerkung: Du kannst auch andere Mehlsorten deiner Wahl verwenden, wie zum Beispiel Dinkelmehl oder ein glutenfreier Mehlmix.



Anleitung

- Fette nun die Backform ein, fülle den Teig hinein und gebe den Kuchen nun für ca. 35 Minuten in den Backofen. Wenn er fertig ist, lasse ihn vollständig abkühlen
- Widmen wir uns jetzt dem Cashew Frosting: Gieße das restliche Wasser ab und gebe alle Zutaten für das Cashew Frosting in einen Mixer. Optimal: Hochleistungsmixer
- Auf der höchsten Stufe mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Die Creme auf den abgekühlten Kuchenstreifen und optional mit dem Topping deiner Wahl toppen und genießen!

Topping Inspiration: Mandeln & Cashewklein hacken, mit etwas Kokosöl, Ahornsirup & Lebkuchengewürz anrösten.



 **MillionFriends**

Bauchgefühl trifft Wissenschaft

Ganzheitliche Gesundheit persönlich in deiner Hand. Wie stark dein Blutzucker nach einer bestimmten Mahlzeit ansteigt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ein stark schwankender Blutzuckerspiegel hat Auswirkungen auf deine Gesundheit, auf dein Körpergewicht und dein allgemeines Wohlbefinden.

www.millionfriends.de

Folge uns auf Instagram, wenn du Hunger auf mehr hast.